

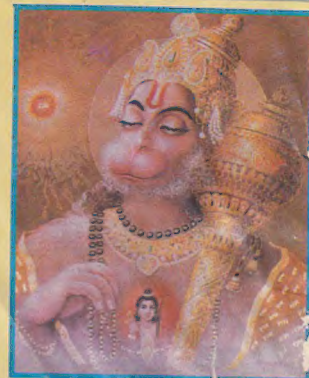
भ्रमर्षि प्रसाद

वर्ष : ५

मई-जून १९९५

अंक : ३०

पाँच रुपये



श्री हनुमानजी

रामजी बापू



पावा पानि कठवता भरि लेइ आवा । अति आनंद उमगि अनुरागा चरण सरोज पखारन लागा ॥

ऋषि प्रसाद

द्विमासिक

वर्ष : ५

अंक : ३०

मई-जून १९९५

सम्पादक : के. आर. पटेल

शुल्क वार्षिक : रु. २५

आजीवन : रु. २५०/-

परदेश में वार्षिक : US \$ 15 (डॉलर)

आजीवन : US \$ 150 (डॉलर)

कार्यालय

'ऋषि प्रसाद'

श्री योग वेदान्त सेवा समिति

संत श्री आसारामजी आश्रम

साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५

फोन : (०७९) ४८६३१०, ४८६७०२.

परदेश में शुल्क भरने का पता :

International Yoga Vedanta Seva Samiti

8 Williams Crest,

Park Ridge, N. J. 07656 U.S.A.

Phone : (201) - 930 - 9195

टाईप सेटिंग : विनय प्रिन्टींग प्रेस

प्रकाशक और मुद्रक : के. आर. पटेल

श्री योग वेदान्त सेवा समिति,

संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा,

साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५ ने

विनय प्रिन्टींग प्रेस, मीठाखली एवं भार्गवी प्रिन्टर्स,

राणीप, अहमदाबाद में छपाकर प्रकाशित किया।

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

अनुक्रम

१. सदगुरु महिमा	२
जीने की कला	२
ज्ञानेश्वरी गीता में गुरुभक्ति	४
२. सत्संगनिधि	६
अहं का सर्जन नहीं... विसर्जन करें...	६
३. परमहंसों का प्रसाद	९
आत्मतत्त्व में स्थिति	९
४. पर्वमांगल्य	१३
सबके आदर्श श्रीराम	१३
श्रीरामभक्त हनुमान	१७
व्यक्तित्व की परख रंगों से	१९
५. शरीर-स्वास्थ्य	२१
बाजारु शीतल पेयों से सावधान !	२१
शक्कर-नमक कितने खतरनाक !	२२
स्वास्थ्य-रक्षक सूचनाएँ	२३
शक्तिवर्धक चाय	२४
नेत्रज्योति-वृद्धि के उपाय	२४
६. आपके पत्र	२५
७. योगयात्रा	२६
'मुझे न्यायालय में पूज्यश्री का	
विश्वरूपदर्शन हुआ'	२६
८. योगलीला	२८
चित्रकथा के रूप में पू. बापू की जीवन-झाँकी	
९. संस्था-समाचार	३०

❀ 'ऋषि प्रसाद' ❀

हर दूसरे महीने की ९ वीं
तारीख को प्रकाशित होता है।

कार्यालय के साथ पत्रव्यवहार करते
समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी
सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें।

समझकर गुरुरूपी पक्षिणी माता के मुँह से चारा लेता है, अथवा गुरु को नौका समझ उनका सहारा लेता है... इस प्रकार गुरु की मूर्ति को हृदय में धारण करके ध्यान करता है, वही गुरुभक्त ध्यानसुख का यथार्थ अनुभव प्राप्त करता है ।

गुरुभक्त गुरु की सेवा करने में न तो रात या दिन का ख्याल करता है और न कभी यह कहता है कि 'अब तो बहुत सेवा हो गई।' अगर गुरु काम करने की आज्ञा देते हैं तो गुरुभक्त को ऐसी अभिलाषा होती है कि वह गगन के समान विशाल बन जाय और समस्त कामों को अकेला ही पूरा कर ले। किसी अवसर पर वह गुरु के लिये अपना जीवन ही न्यौछावर कर देता है। गुरु की परम्परा से चला आनेवाला धर्म ही उसके लिये वर्णाश्रम धर्म बन जाता है। गुरु ही उसका तीर्थ है, गुरु ही उसका देव है, गुरु ही माता-पिता हैं और वह गुरुसेवा के अतिरिक्त अन्य किसी बात को जानता ही नहीं।

गुरु का द्वार ही उसके लिये सब धर्मों का सार है और गुरु के सेवक से वह अपने सगे भाई की तरह प्रेम रखता है। उसकी वाणी दिन-रात गुरुनाम का ही जाप करती रहती है और वह गुरुवाक्य के अतिरिक्त किसी अन्य शास्त्र को हाथ नहीं लगाता। गुरु के चरणों से स्पर्श किया जल चाहे जैसा भी हो, वह उसे तीनों लोकों के तीर्थजल से अधिक पवित्र मानता है। गुरु के उच्छिष्ट प्रसाद के सम्मुख उसे समाधिसुख तुच्छ जान पड़ता है। गुरु के चलने से जो रजकण उड़ते हैं, उन्हें वह मस्तक पर धारण कर इसे मोक्ष से भी बड़ा लाभ मानता है।

उसकी गुरुभक्ति की महिमा का कहाँ तक वर्णन करूँ ! क्योंकि उसका पार नहीं है । जिसको गुरुभक्ति की इच्छा होती है, उस पर प्रेम होता है, जिसे गुरुसेवा से बढ़कर मधुर और कोई वस्तु नहीं लगती, उसी को ब्रह्मज्ञान की वास्तविक प्राप्ति होती है ।



फकीरों की रहमत

हम फकीरों से जो चाहे दुआ ले जाए।
फिर खुदा जाने किधर हमको हवा ले जाए॥
रात दिन दिल के किवाड़ खुला रखते हैं।
जाने कब हमको कौन आ के बुला ले जाए॥
हम सर-ए-राह लिए बैठे हैं इक चिंगारी।
जिसका जी चाहे चिरागों में जला ले जाए॥
हम तो देने के काबिल ही कहाँ हैं लेकिन।
हाँ, कोई चाहे तो जीने की अदा ले जाए॥
शिकवे की बात है न शिकायत की बात है।
अपनी तो सदगुरुदेव से मुहब्बत की बात है॥
मुझ जैसे गुनाहगार को दर पर बुला लिया।
काबिल कहाँ हूँ मैं उसकी रहमत की बात है॥

- महावीरप्रसाद शर्मा, बम्बई ।

पाठकों व ग्राहक सदस्यों से निवेदन

❀ कृपया ध्यान दें ❀

१. 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका से सम्बन्धित कोई भी पत्रव्यवहार, ड्राफ्ट, मनीऑर्डर आदि कृपया 'ऋषि प्रसाद' के नाम से ही भेजें, श्री योग वेदान्त सेवा समिति के नाम से न भेजें। पूरा पता इस प्रकार करें : 'ऋषि प्रसाद' कार्यालय, श्री योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५.
२. 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका के सेवाधारी एजेन्ट बनने के लिए निकट की श्री योग वेदान्त सेवा समिति के सदस्यों द्वारा पहचान-पत्र प्राप्त करना आवश्यक है।
३. सदस्यों को अपने पते में किसी भी प्रकार का परिवर्तन करवाना हो तो पत्रिका प्रकाशित होने के पूर्व, एक मास पहले पत्र द्वारा 'ऋषि प्रसाद' कार्यालय में सूचित करना अनिवार्य है।



आत्मतत्त्व में स्थिति

अणोरणीयान् महतो महीयान् ।

आत्मास्य जन्तोर्निहितो गुहायाम् ॥

‘अणु से भी छोटा और महान् से भी महान् ऐसा यह आत्मा जीवों की हृदयगुहा में स्थित है ।’

(कठोपनिषद् : द्वितीय वल्ली, श्लोक-२०)

उसके विषय में भगवद्गीता में कहा गया है :

न जायते म्रियते वा कदाचिन् -

नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो

न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

‘यह आत्मा किसी काल में भी न जन्मता है और न मरता है अथवा न यह आत्मा हो करके फिर होनेवाला है क्योंकि यह अजन्मा, नित्य, शाश्वत और पुरातन है । शरीर के नाश होने पर भी इसका नाश नहीं होता है ।’

(भगवद्गीता : २.२०)

शरीर के मरने पर भी जो शुद्ध ‘मैं’ है वह मरता नहीं है । देखा जाए तो शरीर भी वास्तव में नहीं मरता है । मृत्यु के बाद शरीर को जला दो तो उसका जो जल भाग है, वह बाष्प हो जाएगा और बादल

बनकर कहीं बरसेगा । जो पृथ्वी का भाग है वह राख

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

होकर मिट्टी में मिल जाएगा । उसमें कोई पौधा उगेगा । जो तेज का अंश है, अग्नि का भाग है, वह महाअग्नि में मिल जाएगा । उसमें जो आकाश तत्त्व है वह महाकाश में मिल जाएगा । नाश तो कुछ होता नहीं है, रूपांतरित होता है । हमारी आंखों से कोई ओझल होता है तो हम समझते हैं वह मर गया । वास्तव में कोई मरता नहीं है । जब कोई मरेगा नहीं तो जन्मेगा कैसे ? उस पंचमहाभूत का थोड़ा-थोड़ा हिस्सा इ टूटा होकर शरीर दिखता है, तब कहते हैं ‘जन्म

हुआ’ । वह जियेगा २५-५० या ६०-७० साल, फिर वे पाँचभूत अलग-अलग व्यापक पाँच महाभूतों में मिल जाते हैं उसे कहते हैं ‘मर गया’ । वास्तव में तो,

न कोई जन्मे, न कोई मरे,

न कोई भाई, न कोई बाप ।

आप ही लाडी, आप ही लाडा,

जहाँ देखो वहाँ आप ही आप ॥

कहीं तो वह लाडी के रूप में दिख रहा है, कहीं लाडा दिख रहा है किन्तु है तो वही चैतन्य आत्मा । अनेक रूपों में वही एक है । संसार के सारे क्रिया-कलापों का आधार भी वही है ।

जैसे सिनेमा में आप देखते हैं कि एक ही लाईट है पर प्लास्टीक की पट्टियों पर पड़ती है तो अनेक रूप-रंग और क्रियाएँ देखने को मिलती हैं । कहीं मोटरगाड़ी भागी जा रही है, तो कहीं ट्रेन दौड़ रही है । कहीं ‘हीरोईन’ को गुंडों ने पकड़ा है, कहीं बस्ती में आग लगाई जा रही है तो कहीं उत्सव मनाया

जा रहा है । इस प्रकार देखोगे कि आग भी उसीमें, बस्ती भी उसीमें, ‘हीरोईन’ भी वही और गुंडे भी वही, उसी परदे पर । सब लाईट का ही चमत्कार है । एक ही लाईट अनेक रूपों में दिखती है ।

हमारी आँखों से कोई ओझल होता है तो हम समझते हैं वह मर गया । वास्तव में कोई मरता नहीं है । जब कोई मरेगा नहीं तो जन्मेगा कैसे ?

ऐसे ही अनेक रूपों में छिपा हुआ एक का एक

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ऋषि प्रसाद

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

हाथी भूखा मर जाएगा । जितना हाथी खाता हो, उतना कुत्ते को खिलाना चाहोगे तो कुत्ता उसके बोझ से ही मर जाएगा । आदमी के साथ का व्यवहार भी अलग-अलग ढंग से होता है । समान के साथ मित्रता-स्नेह का व्यवहार होता है और छोटों के साथ करुणापूर्ण व्यवहार होता है ।

माँ के साथ अपने ढंग का व्यवहार तो बहन के साथ अपने ढंग का व्यवहार होगा । पिता के साथ अपने ढंग का तो पुत्र के साथ अपने ढंग का व्यवहार होगा । लेकिन देखेंगे तो सबमें एक ही परमात्म-तत्त्व ।”

जिसने भी
जान लिया है,
लिया है, उसे
आकाश से भी
परमेश्वर नज

जिसने भी उस तत्त्व को जान लिया है, तत्त्व का ज्ञान पा लिया है, उसे तो सर्वत्र वही, आकाश से भी सूक्ष्म चिदानंदघन परमेश्वर नजर आता है ।

लोगों ने कहा : “क्या बकता है ?”
 “हाँ, मैं सर्वत्र हूँ... सर्वव्यापक हूँ...।”
 “हम तुझे ब्रह्म तब मानेंगे जब तू इस छत से
 कूदकर दिखायेगा।”

“ मैं तो कूदने को तैयार हूँ लेकिन ओ मेरे

भाइयों ! ऐसी कोई जगह बताओ, जहाँ मैं नहीं हूँ। छत के नीचे और छत के ऊपर सर्वत्र मैं ही हूँ। अगर आप कूदने के लिए कहते हो तो आकृति कूदेगी, मैं थोड़ा ही कूदूँगा ?”

जिसने भी उस तत्त्व को जान लिया है, तत्त्व का ज्ञान पा लिया है, उसे तो सर्वत्र वही, आकाश से भी सूक्ष्म चिदानंदघन परमेश्वर नजर आता है। अपने आपको भी वही रूप जान लेता है। उनके रोम-रोम से 'सर्वोऽहं' के आंदोलन स्वाभाविक रूप से फैलते रहते हैं।

सदा आत्मज्ञान की चर्चा सुनने से, आत्मभाव का चिंतन करने से उसे भी बोध हो गया था, आत्मज्ञान हो गया था ।

भगवान शंकर ने भी कहा है :

‘कीटो भृंग इव ध्यानात् यथा भवति तादृशः ।’

जैसे कीड़ा भ्रमर का चिंतन करते-करते भ्रमर

हो जाता है वैसे ही अज्ञानी जीव भी आत्मविचार करके, आत्मस्वरूप का चिंतन करके आत्मस्वरूप को पा लेता है ।

कोई अपने इष्ट का उपासक है और उन्हें रिझाने के लिए

स्वामी रामतीर्थ ने भी उसी परम पद को पा लिया था और उनके श्रीमुख से 'ॐ... ॐ...' का, 'सर्वोऽहं...' का गान होता रहता था । रामतीर्थ की सेवा

“मैं तो केवल यह जानना चाहता हूँ कि आपका वास्तविक स्वरूप क्या है ? मैं कौन हूँ ? अटल पदवी क्या है ?”

करनेवाला जो रसोइया था, उसको भी उनके साथ रहते-रहते 'ॐ...ॐ... सर्वोऽहं...' की भावनावाले परमाणु असर कर गये। उस रसोइये को भी आत्म-साक्षात्कार हो गया।

जप-तप करता है तो कभी उसे होता है कि भगवान प्रसन्न हो गये, आशीर्वाद दे गये, परन्तु वास्तव में इष्ट-दर्शन की उसकी प्रबल इच्छा थी तो उस सत्यसंकल्प आत्मा से उठनेवाली वृत्ति ही इष्टाकार हो गई और वह मानता है कि भगवान के दर्शन हो गये ।

एक बार रामतीर्थ कहीं पर गये थे। वह रसोइया शाम को छत पर चढ़कर नाच रहा था। लोगों ने आश्चर्य से पूछा : “यह क्या करता है ?”

ध्रुव ने भी विष्णुजी की उपासना की थी ।

वह बोला : “वाह ! मेरे मन का चरखा टूट गया, मैंने जान लिया अपने आपको । मैं ईश्वर हूँ... मैं ब्रह्म हूँ... मैं सदा से हूँ... मैं सर्वत्र हूँ... ।”

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभांगम् ।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

११ : मई-जून १९९५

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

‘यह सब तो हे श्रीरघुनाथजी ! आप ही का प्रताप है ! हे नाथ ! इसमें मेरी प्रभुता (बड़ाई) कुछ भी नहीं है ।’

कितनी विनम्रता ! कितनी प्रीति ! कैसी अनन्य निष्ठा और अतुलनीय भक्ति है पवनसुत हनुमान में ! ऐसे भक्तशिरोमणि हनुमानजी के लिए प्रभु श्रीराम को भी कहना पड़ा :

सुनु कपि तोहि समान उपकारी ।
नहिं कोउ सुर नर मुनि तनुधारी ॥
प्रति उपकार करौं का तोरा ।
सनमुख होइ न सकत मन मोरा ॥
सुनु सुत तोहि उरिन में नाहीं ।
देखेऊँ करि बिचार मन माहीं ॥

‘हे हनुमान ! सुन । तेरे समान मेरा उपकारी देवता, मनुष्य अथवा मुनि कोई भी शरीरधारी नहीं है । मैं तेरा प्रत्युपकार तो क्या करूँ, मेरा मन भी तेरे सामने नहीं हो सकता । हे पुत्र ! सुन । मैंने मन में खूब विचार करके देख लिया कि मैं तुझसे उद्धार नहीं हो सकता ।’

धन्य हैं श्री हनुमानजी ! श्री हनुमान जयंती का पावन दिन यही संदेश देता है कि तुम भी संयमी बनो, सदाचारी बनो, उद्यमी बनो । तुम पुरुषार्थी बनो, धैर्यवान् और शौर्यवान् बनो तो तुम्हारे समस्त संकटों का नाश हो जायेगा । हनुमानजी की तरह विद्वान बनो तो तुम्हारी अज्ञानता का नाश हो जायेगा । हनुमानजी की तरह विनम्र बनो एवं अहं को पराजित करो तो प्रभु श्रीराम के प्रीतिभाजन बन जाओगे ।



व्यक्ति की परस्व रंगों से

[दिनांक : १७-३-९५ होली शिविर, सुरत आश्रम ।]

मानव के सर्वांगीण विकास में उसका व्यक्तित्व एक अहम् भूमिका अदा करता है और उसके व्यक्तित्व के विकास में रंगों का अपना अलग महत्त्व है । यदि

किसी व्यक्ति को पहचानना हो, उसके स्वभाव का आँकलन करना हो, उसके व्यक्तित्व का अनुमान लगाना हो तो वह उसकी वेशभूषा एवं उसके द्वारा पसंद किये गये रंगों के आधार पर सहजता से लगाया जा सकता है ।

एक सज्जन और शांत स्वभाव की महिला ने घर बदला और नये घर में डिज़ाइनयुक्त कलर करवाया... लाल, गुलाबी, पीला आदि । कुछ दिनों के बाद उस महिला का स्वभाव बड़ा चिड़चिड़ा हो गया, खिन्न हो गया । इस बात की जाँच की गयी कि वह नये मकान में आकर चिड़चिड़े स्वभाव की क्यों हो गयी ? जाँच करते-करते पता चला कि उसके निजी कक्ष की दीवारों के रंग का उसके मन पर असर हुआ है ।

आपके मन पर रंगों का प्रभाव पड़ता है और आपके स्वभाव के अनुसार ही आपको कुछ विशेष रंग अच्छे लगते हैं । आपको किस रंग के वस्त्र पसंद हैं ? इसके आधार पर आपके स्वभाव को मापा जा सकता है । जैसे -

भगवा रंग : जिसको गेरु से रंगे भगवा रंग के वस्त्र (मिल के नहीं) पसंद हैं तो समझो कि वह व्यक्ति संयमप्रिय है, तपप्रिय है और भगवा रंग तप करने में मदद भी करता है । ऐसा व्यक्ति स्वच्छता पसंद करता है और उसके स्वभाव में साधुता का गुण प्रबल होता है यह भगवे रंग का प्रभाव है ।

लाल रंग : अगर आपको लाल रंग पसंद है या आप लाल रंग के वस्त्र पहनते हैं तो यह मांगल्य का सूचक है । लाल रंग अर्थात् तिलक (कंकु) लगाने वाला या गुलालवाला लाल रंग । गाढ़ा लाल नहीं । एकदम गाढ़ा लाल रंग तो कामुकता की खबर देता है । लेकिन कुंकुम, गुलाल आदि को मंगलमय माना जाता है इसीलिए तिलक करने और पूजन में इसका प्रयोग किया जाता है । ऐसा रंग शौर्यप्रियता का प्रतीक है, विजय के संस्कार की प्रेरणा देता है



बाजारु शीतल पेयों से सावधान!

ग्रीष्म ऋतु की शुरुआत होते ही आजकल समाज में खाद्य एवं विशेषकर पेय पदार्थों के रूप में शीतल पेयों का बोलतलबन्द अम्बार यत्र-तत्र-सर्वत्र रेस्तरां व होटलों में दिखाई पड़ता है जिन्हें पीकर अपनी प्यास बुझाना बड़प्पन समझा जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये शीतल पेय पूर्णतः शुद्ध एवं पवित्र नहीं होते हैं ?

बोतलों में पैक इन रंग-बिरंगे कोल्लिड्रक्स की निर्माणविधि के बारे में अब तक जो देखने-सुनने व पढ़ने में आया वह इस प्रकार है :

कोलिट्रिक्स की बोतलें फेक्ट्री में सामूहिक रूप से मशीनों द्वारा धोई जाती हैं जो कि महज एक औपचारिकता होती है। कई निर्माताओं द्वारा तो जूठी बोतलों में ही यह पेय पदार्थ भरकर बेचा जाता है। शीतल पेयों के निर्माण में अनेक बार दूषित जल का उपयोग किया जाता है, जिसमें रहनेवाले बैक्टेरिया व कीड़े अनेक बार बोतलों में बन्द होकर पीनेवालों के मुँह तक पहुँच जाते हैं।

इन पेयों के निर्माण में प्रयुक्त होने वाले घटिया रासायनिक रंगों से केन्सर, ट्यूमर जैसी घातक बीमारी तथा गुदा, यकृत में घाव अथवा गर्भपात की संभावना बनी रहती है।

शीतल पेय निर्माण में प्रयुक्त होनेवाले रसायनों

का भी अन्ततः शरीर पर दुष्प्रभाव ही पड़ता है और अनेक निर्माता तो अत्यधिक लाभ अर्जित करने की दृष्टि से इसमें मरे हुए पशुओं की हड्डी-चर्बी-रक्त आदि का भी उपयोग करते हुए पकड़ाये गये हैं। इन शीतल पेयों में एसिडों की इतनी भरमार होती है कि इनका हर एक घूँट पाचनक्रिया में गड़बड़ी उत्पन्न कर पोषक तत्वों व दाँतों का नाश करता है।

कृत्रिम रंगों तथा कृत्रिम मिठास से बने इन शीतल पेयों में 'ब्रोमिनेटेड वेजीटेबल ऑइल' (B.V.O.) नामक प्रतिबंधित रसायन का भी उपयोग किया जाता है, जिससे कैंसर जैसी घातक बीमारी होने का भय बना रहता है। विश्व के लगभग १२९ देशों में 'ब्रोमिन युक्त वनस्पति तेल' का प्रयोग वर्जित घोषित है लेकिन भारत सरकार की सुस्त कानून व्यवस्था का लाभ लेकर, स्वास्थ्य मंत्रालय की चेतावनी के बाद भी अनेक लोकप्रिय शीतल पेयों के निर्माता अभी भी धड़ल्ले से B.V.O. का उपयोग कर रहे हैं।

ऐसे दूषित तत्त्वों, प्रदूषित जल एवं अभक्ष्य पदार्थों के रासायनिक मिश्रण से तैयार किये गये अपवित्र बाजारु शीतल पेय हमारे स्वास्थ्य तथा पवित्रता पर प्रहार करते हैं। अतः इनका परित्याग कर हमें आयुर्वेद एवं भारतीय संस्कृति में वर्णित पेय पदार्थों से ही शीतलता प्राप्त करनी चाहिये। हम अपने पाठकों के लिये स्वास्थ्य, ताजगी एवं तन्दुरुस्तीवर्द्धक कुछ शीतल पेयों की निर्माणविधि यहाँ बतला रहे हैं :

१. दही व पानी में आवश्यकतानुसार शक्कर एवं दो हरी इलायची का पावडर डालकर अच्छी तरह मथ लें । ठंडाई के लिये इसमें थोड़ा-सा बर्फ तथा पाचक बनाने के लिये थोड़ा-सा संतकृपा चूर्ण भी मिलाया जा सकता है । इस पेय को लस्सी कहते हैं, जो ग्रीष्मकाल में शरीर में उत्पन्न होनेवाली अतिरिक्त उष्णता को नियंत्रित कर दिमाग में तरावट लाती है । बाजार में मिलनेवाली पावडर की लस्सी घातक सिद्ध हो सकती है लेकिन ताजे दही से घर

विषम आसन से अर्थात् खड़े-खड़े या लेटे हुए

पानी पीने से अथवा परिश्रम करके या मार्ग में चलकर आने के तुरन्त बाद, हाँफते-हाँफते अथवा अधिक व्यायाम करके तुरन्त ही पानी पीने से जलोदर (पेट में पानी भराने का रोग) होता है। कभी-कभी तो मृत्यु तक होती देखी है।

जीर्णज्वरे कफे क्षीणे दुग्धं स्याद् अमृतोपमम् ।
तद्वत् तरुणे पीतं विषवत् हन्ति मानवम् ॥

पुराने बुखार में तथा कफ की क्षीणता में दूध अमृत के समान आवश्यक है लेकिन यदि बढ़ते बुखार में दूध पीने में आवे तो जहर की तरह इन्सान को मार भी सकता है। अतः नये बुखार में दूध नहीं पीना चाहिये।

ज्वरे न किञ्चित् परमं किरातात्
तद्वन्न शुंठ्या ह्यतिसाररोगे ।

न तक्रतुल्यं ग्रहणीविकारे
ह्यर्शोविकारे विजयापरं न ॥

बुखार में करेले से बढ़कर, दस्त में सूँठ से बढ़कर, ग्रहणी के रोग में छाछ के समान तथा बवासीर रोग में हरड़े से बढ़कर कोई औषध नहीं।

शक्तिवर्धक चाय

गेहूँ के आटे को छानने पर जो चोकर शेष बचता है, चिकित्सकों की राय में यह अत्यधिक लाभप्रद है। दस ग्राम चोकर लेकर एक प्याला पानी में उबालें तथा कपड़े से छान लें। तत्पश्चात् दूध-मिश्री मिलाकर प्रातः सायं चाय की भाँति सेवन करें।

इस पेय के निरन्तर सेवन से शरीर दृढ़ और शक्तिशाली बनता है। इसमें यदि बादाम की पाँच गिरियाँ अच्छी तरह घिसकर मिला दी जावे तो इसके नियमित सेवन से शीघ्र बुढ़ापा नहीं आता, बुद्धि का विकास होता है तथा नजला, जुकाम व सिरदर्द का यह गुणकारी इलाज है।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

२४ : मई-जून १९९५

नेत्रज्योति-वृद्धि के उपाय

प्रतिदिन स्नान के पूर्व दोनों पैर के अंगूठों में सरसों का शुद्ध तेल मलने से वृद्धावस्था तक नेत्रों की ज्योति कमजोर नहीं होती। यह प्रयोग प्रतिदिन किया जाए तो चश्मा लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

सौ ग्राम गुलाबजल में दो ग्राम फिटकरी सेंककर डाल दें तथा प्रतिदिन रात्रि में सोते समय इस मिश्रण की दो-दो बूँदें आँखों में टपकाने से नेत्रों के अनेक रोग दूर होते हैं तथा मोतियाबिन्द जैसा रोग भी शनैः शनैः नष्ट हो जाता है। इस प्रयोग को नियमित रूप से करने पर चश्मों के नम्बर कम होते-होते एक दिन चश्मा ही उतर जाता है।

जलनेति करके दो चुल्लू पानी नाक से पीने से गरुड़दृष्टि प्राप्त होती है। जलनेति किसी भी जानकार अथवा आश्रम के साधक से सीखी जा सकती है।

(पृष्ठ २७ का शेष...)

के मेरी माताजी की हड्डियाँ बाहर की थोड़ी-सी चिकित्सा से ही जुड़ गई। ढाई महीने के बाद एक्स-रे निकलवाने पर डॉक्टरों को भी स्वीकार करना पड़ा कि ऑपरेशन से भी शायद इतनी अच्छी फिटिंग नहीं हो सकती थी।

हमारे साधक-वर्ग में किसीसे लोग पू. बापू के चमत्कारों के संबंध में पूछते हैं तो वे साधक मेरा उदाहरण देते हुए कहते हैं कि 'डॉ. वधासीया के जीवन-परिवर्तन से अधिक अच्छा चमत्कार और कौन-सा हो सकता है ?'

सचमुच गुरु हैं दीनदयाल ।

सहज ही कर देते हैं निहाल ॥

- डॉ. बी. टी. वधासीया

गढ़ेची वडला, आर.टी.ओ. के सामने, भावनगर ।



ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ





‘मुझे न्यायालय में पूज्यश्री का विश्वरूपदर्शन हुआ...’

ई.स. १९८० में बड़ौदा एम. एस. युनिवर्सिटी से प्रथम श्रेणी में एम.बी.बी.एस. होकर अभी मैं भावनगर में ‘संत श्री आसारामजी हॉस्पिटल’ चला रहा हूँ। बड़ौदा में निवास के दौरान मैं रजनीश ध्यानकेन्द्र में जाता था। बारह वर्षों तक रजनीश की पुस्तकें पढ़ीं, ऑडियो-विडियो कैसेट देखे और अंत में पूना स्थित ‘ओशो इंटरनेशनल कोम्युन’ में भी हो आया। किन्तु मुझे मन की शांति न मिली, कोई आध्यात्मिक अनुभूति न हुई। इसके विपरीत इससे मेरा जीवन स्वच्छंद, चंचल, मनमुखी और विकारी बनता गया।

एक बार मुझे पू. आसारामजी बापू की विडियो कैसेट देखने का लाभ मिला और वर्षों से जिसकी खोज थी वही चीज मुझे मिल गई। मेरे जीवन में चलचित्रों की कैसेटों का स्थान पूज्यश्री की कैसेटों

“मुकदमा शुरू होते ही मुझे वादी में, पंचों में, पुलिस इन्स्पेक्टर में, वकीलों में और न्यायाधीश में तथा उपस्थित श्रोताजनों में सर्वत्र पूज्यश्री बापू के दर्शन होने लगे। पूज्यश्री ही जगन्नियंता हैं एवं इस मुकदमे के नियंता भी वे ही हैं।”

ने ले लिया। फिर तो दिनांक : २६-१०-९२ के दिन हिम्मतनगर आश्रम में शरद पूनम के शिविर में मैंने सपत्नीक पूज्यश्री से मंत्रदीक्षा प्राप्त करके नवजीवन प्राप्त किया। चंचल, तूफानी, विकारी, ईर्ष्याखोर, द्वेषयुक्त, झगड़ाखोर और अनेक प्रकार के छल-कपट में डूबा हुआ रहनेवाला मैं पूज्यश्री की कैसेटों से ही बदल गया और मंत्रदीक्षा के पश्चात् तो मानो पूज्यश्री ने मेरे हृदयमंदिर पर कब्जा ही जमा लिया।

१९८७-८८ में वल्लभीपुर एवं उमराला में मैं मेडिकल ऑफिसर था उस दौरान मेरे विरोधियों ने एक वाघरी को चढ़ाकर मेरे निवास-स्थान पर उसकी चिकित्सा करने के बदले में १० रुपये की रिश्वत लेने के दाँव-पेंच में फँसाया और ‘भावनगर लॉच-रिश्वत विरोधी विभाग’ के द्वारा मुझ पर मुकदमा दायर करवाया। भावनगर डिस्ट्रिक्ट एंड सेशनस जज के न्यायालय में मेरे विरुद्ध चार्जशीट हुई। इस मुकदमे

में आर्थिक दण्ड एवं छः महीने से सात साल तक की सजा भुगतनी पड़ती है। मेरे इस केस को लड़ने के लिए भावनगर का एक भी वकील तैयार न हुआ। वे लोग कहते कि खून करके आओ तो जीता दें किन्तु यह केस नहीं ले सकते।

मैंने पूज्य श्री गुरुदेव को इस केस की जानकारी देकर प्रार्थना की। तब पूज्यश्री ने

मुझसे कहा :

“चिंता मत करना। कुछ नहीं होगा। केस निपट जायेगा। जितनी देर होगी उतना अच्छा होगा।”

... और वास्तव में ऐसा ही हुआ।

मेरे केस की दिनांक निश्चित हुई ८, ९, १० मार्च, १९९५। जिस न्यायालय में मेरा केस चलनेवाला था उस जज का ट्रांसफर, ट्रांसफर की समय-सीमा से पूर्व ही, मेरे केस के अगले दिन ही हो गया और पालनपुर के जज का ट्रांसफर भी उनकी समय-सीमा से पूर्व ही हो गया और वे भावनगर न्यायालय में हाजिर हुए। मुकदमा लगातार तीन दिन तक चला।

न्यायालय में जाने से पूर्व मैं गुरुदेव का पूजन करके एवं पाँच बार नारायण मंत्र का जप करके निकला। मैं आश्चर्य के साथ अनुभव कर रहा था कि मुझमें किसी नयी शक्ति का संचार हो रहा था। मेरा भय बिल्कुल चला गया था। पू. गुरुदेव निरंतर मेरे साथ रहकर प्रेरणा और निर्भयता का स्रोत बहा रहे थे।

न्यायालय में मुकदमे की शुरुआत हुई।

अलीगढ़ बम-काण्ड के आरोपी महर्षि अरविन्द घोष को न्यायालय के कक्ष में यत्र-तत्र-सर्वत्र श्रीकृष्ण के दर्शन हुए थे उसी प्रकार मुझे भी मुकदमा शुरू होते ही वादी में, पंचों में, पुलिस इन्स्पेक्टर में, वकीलों में और न्यायाधीश में तथा उपस्थित श्रोताजनों में सर्वत्र पूज्य श्री बापू के दर्शन होने लगे। पूज्यश्री ही जगन्निर्यता हैं एवं इस मुकदमे के नियंता भी वे ही हैं - ऐसी भावना मुझमें दृढ़ हुई। मैं साक्षी भाव से मुकदमे की सुनवायी सुनता रहा। उसी दौरान अचानक परिस्थिति बदल गई। वादी, सरकारी वकील, पंच, पुलिस इन्स्पेक्टर इन सभी ने एक-दूसरे की अनुपस्थिति में विरोधाभासी बयान दिये। वे बयान मेरे पक्ष में ही हों ऐसे थे। अंत में न्यायाधीश ने निर्णय दिया कि यह मुकदमा सरासर

हम सभी ने पू. बापू को याद करते हुए बड़दादा की १०८ बार प्रदक्षिणा करने की मनौती मानी और मात्र तीन दिन में ही बिना ऑपरेशन के चमत्कारिक रूप से गाँठ पिघल गई।

बोगस है और ऐसा झूठा मुकदमा दायर करने के बदले में पुलिस इन्स्पेक्टर को डाँटा-फटकारा। मुझे निर्दोष घोषित किया गया।

बाद में प्रत्यक्ष रूप से मिलने पर वादी तथा पंचों ने बताया कि मैं निर्दोष छूट जाऊँ उसके लिये उन लोगों ने अपने-अपने देवी-देवताओं से मनौतियाँ मानी थीं।

धन्य हैं मेरे गुरुदेव की असीम कृपा! उन्होंने मुझे

अनुभव करवा दिया कि वे ही सबमें सर्वत्र आत्मभाव से, अद्वितीय रूप से बस रहे हैं।

सभी शिष्य रक्षा पाते हैं

सूक्ष्म शरीर गुरु आते हैं...

मेरे दस वर्षीय पुत्र चिराग को जाँघ के ऊपरी हिस्से में एक बड़ी गाँठ निकली। कुशल सर्जनों ने अपनी राय दी कि ऑपरेशन करना पड़ेगा। पाँच सौ ग्राम जितनी पीब निकलेगी। बेटा तो डर गया। हम सभी ने पू. बापू को याद करते हुए बड़दादा की १०८ बार प्रदक्षिणा करने की मनौती मानी और चमत्कारिक रूप से तीन दिन में ही बिना ऑपरेशन के गाँठ पिघल गई।

हड्डियों के सर्जनों के आश्चर्य के बीच ही बिना ऑपरेशन के मेरी माताजी की हड्डियाँ बाहर की थोड़ी-सी चिकित्सा से ही जुड़ गई।

मेरी माताजी को सीढ़ी पर से गिर जाने के कारण जाँघ के नीचे के भाग में खड़े और आड़े फ्रैक्चर हुए। हड्डी के तीन टुकड़े हो गये। इन्टर-कोन्डाइलर नामक यह फ्रैक्चर सबसे खराब फ्रैक्चर होता

है। ऑपरेशन के सिवा कोई चारा न था। मैंने और मेरी पत्नी ने पूज्य बापू का स्मरण करके बड़दादा की १०८ प्रदक्षिणा करने की मनौती मानी और हड्डियों के सर्जनों के आश्चर्य के बीच ही बिना ऑपरेशन

(शेष पृष्ठ २४ पर...)



संस्था समाचार

उज्जैन : दिनांक : २३ से २७ फरवरी '९५ तक दशहरा मैदान, उज्जैन में श्री योग वेदान्त सेवा समिति द्वारा आयोजित पूज्य गुरुदेव के गीता-भागवत सत्संग समारोह ने मालवा की जनता में एक बार पुनः सिंहस्थ कुम्भ की स्मृति ताजा कर दी । इस विशाल सत्संग समारोह में मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री सुन्दरलाल पटवा सपरिवार, मध्य प्रदेश शासन के जनशक्ति नियोजन मंत्री नरेन्द्र नाहटा, पूर्व मंत्री बाबूलाल जैन आदि अनेक गणमान्य प्रतिष्ठितों ने भाग लिया । शिवरात्रि के दिन हुई पूर्णाहुति के अवसर पर समाचार पत्रों के अनुसार दो लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने पूज्यश्री की पीयूषवर्षी वाणी का लाभ लिया ।

औरंगाबाद : दिनांक : १ मार्च को पूज्य बापू विशेष विमान से औरंगाबाद पहुँचे । यहाँ भाग्यनगर के राधाकृष्ण मंदिर परिसर में हजारों-हजारों भक्तों ने आपश्री की पीयूषवर्षा वाणी का रसपान किया ।

पीथमपुर : एशियाप्रसिद्ध उद्योग नगरी पीथमपुर में पूज्य गुरुदेव के पावन साल्निध्य में दिनांक : ४ एवं ५ मार्च को गीता-भागवत सत्संग समारोह का विशाल आयोजन हुआ । क्षेत्र की जनता के साथ मध्य प्रदेश विधान सभा के प्रतिपक्ष नेता विक्रम वर्मा ने भी सत्संग अमृत का पान किया । विश्ववन्द्य संत श्री आसारामजी महाराज ने कहा : “जिसने मन को जीत लिया मानो उसने सारे संसार को जीत लिया । यदि मन एकाग्र हो तो शत्रु क्या बिगाड़ सकता है ? मन एकाग्र हो तो उसके आगे राज्य-सुख क्या होता है ? स्वर्ग-सुख क्या होता है ? मन की एकाग्रता जितने अंशों में होती है उतने ही अंश में तुम इहलोक-परलोक में सफल हो सकते हो ।”

महायोगीराज पू. बापू आगे कहते हैं : "आसक्ति बड़ी दुःखदायी है। हम सुख में आसक्त होते हैं, उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ उँ ३० : मर्द

इससे हृदय अपवित्र एवं भयभीत हो जाता है। सुख की परिस्थिति या सुख के साधन सदा नहीं रहते। आखिर छूट ही जाते हैं चाहे कितने भी थामकर रखो। अतः सुख में आसक्ति मत रखो।”

अपनी ज्ञानसंपन्न पीयूषवर्षा वाणी से श्रोताओं को तृप्त करते हुए पूज्यश्री कहते हैं : “जीवन में आग्रह नहीं होना चाहिए। नवग्रह (मंगल, शनि आदि) इतने खतरनाक नहीं, जितना आग्रह खतरनाक है। मंगल या शनि के ग्रह में मनुष्य परिवर्तन कर लेता है, शांति करवा लेता है किन्तु आग्रह में परिवर्तन करने की तस्दी नहीं लेता।

मनुष्य यदि धनवान् होने का आग्रह करेगा तो तनावग्रस्त रहेगा, सत्ता का आग्रह करेगा तो सत्ता से हटाया जायेगा, यश का आग्रह करेगा तो यश से हटाया जायेगा, मान का आग्रह करेगा तो मान से हटाया जायेगा - अपमान सहना पड़ेगा । अगर उन चीजों का आग्रह नहीं है तो वे चीजें अपने आप उसके पास आयेगी और वह उत्तम भोक्ता हो जायेगा । लेकिन आग्रह रखेगा तो उसमें फँस मरेगा । इसलिए आग्रह करना ही हो तो इस बात का करना कि कोई आग्रह ही न रहे ।”

इसके पूर्व दिनांक : २ से ३ मार्च तक पूज्य बापू के कृपापात्र साधक श्री सुरेशानन्दजी के सत्संग का भी पीथमपुरवासियों ने लाभ लिया । ५ मार्च को पूज्य बापू के करकमलों से ब्रह्मलीन सद्गुरु संत परम पूज्य स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज की प्रतिमा का प्राणप्रतिष्ठा समारोह भी सम्पन्न हुआ ।

सिरोही : राजस्थान के इस जिला मुख्यालय पर दिनांक : ८ मार्च को सर के. एम. विद्यालय के खेल परिसर में पूज्य बापू का सान्निध्य पाकर हजारों-हजारों हृदय एक साथ हरिनाम संकीर्तन एवं सत्संग-सरिता की लहरों में डूबकर आनंदित हो उठे ।

सुमेरपुर : दिनांक : ९ से १२ मार्च तक संत
श्री आसारामजी आश्रम में वेदान्त शक्तिपात साधना

